

## Lista de Chequeo

Nro.	Laboratorios/ talleres con Mesas de Demostración Criterios	Cumple		Observación
		Si	No	
1	Se encuentra identificado el Laboratorio/Taller conacrílico, nombre y código de ubicación de la oficina de inventario			
2	Se cuenta con acceso al ambiente (las llaves están en conserjería, previa identificación del personal autorizado)			
3	Cuenta con el protocolo de seguridad correspondiente dentro del laboratorio o taller			
4	El ambiente está limpio y ordenado			
5	La pizarra se encuentra fija en cuatro puntos a la pared			
6	El personal que hace uso del laboratorio o taller, utiliza protección personal como mandiles, lentes, guantes y este está debidamente almacenado para el horario de prácticas, así mismo cuenta con la indumentaria de seguridad para visitantes al taller/laboratorio			
7	El ambiente está libre de reactivos en desuso, sin etiquetado, productos vencidos.			
8	Los reactivos químicos, biológicos están debidamente identificados con el etiquetado correspondiente.			
9	El ambiente está libre de equipos que no estén operativos			
10	Las vías de ingreso, salida están libres de obstáculos			
11	Existe un lugar seguro para el almacenamiento de sustancias químicas			
12	Se encuentra visible el Aforo y la cantidad de puestos de sillas, instrumental de laboratorio coincide con el aforo			
13	Se cuenta con extintor en caso de incendios.			
14	Existe la señalización para cada tipo de riesgo			
15	La vidriería se encuentra almacenada en un lugar adecuado			
16	Cuenta con el formato de relación de equipos (C7)			

Código del ambiente: \_\_\_\_\_

Nombre del Taller/Laboratorio: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

Revisado por: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma

# **Protocolo de Seguridad**



## Protocolo de Seguridad.

Codificación del Protocolo	PROT02
Escuela profesional a las que aplica	Programa de Turismo hotelería
Nro. de Versión	Versión 2.0



Aprobado por  
Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo de la UNSA

Arequipa Enero 2018



## Caracterización del taller

El sector de la hostelería es uno de los sectores económicos más importantes, estando considerado en una posición muy importante en el sector de servicios de nuestro País, con un volumen de negocio muy elevado.

Una de las características más importantes del sector es la estacionalidad, impuesta por la demanda del servicio. Esta variable determina aspectos tan fundamentales como las condiciones de trabajo, la contratación, el ritmo, etc.





Proceso de identificación de riesgos;

Peligros, Riesgos y Consecuencias:

**Locativos:**

Peligros	Riesgos	Consecuencia
Falta de señalización	Caídas	Golpes
Falta de señalización	Fugas	Lesiones, asfixias
Falta de orden y limpieza	Caídas	Golpes, contusiones
Falta higiene	Contacto	Alergias, dermatitis
Pisos resbaladizos	Caídas al mismo nivel	Golpes, contusiones, traumatismo,
Escaleras, andamios, rampas	Caídas a desnivel	Golpes, contusiones
Escasa ventilación	Olores desagradables	irritabilidad, nauseas
Objetos filosos y punzantes	cortes	lesiones en piel, heridas
Materiales cortantes	Cortes	Lesiones en la piel, tetano
Materiales incandescentes	Incendios	Quemaduras

**Eléctricos**

Peligros	Riesgos	Consecuencia
Contactos eléctricos	Contacto eléctrico	Quemaduras, asfixia, paros cardiacos, conmoción e incluso la muerte. Traumatismo como lesiones secundarias
Contacto eléctrico indirecto	Contacto eléctrico	Quemaduras, asfixia, paros cardiacos, conmoción e incluso la muerte. Traumatismo como lesiones secundarias
Electricidad estática	Contacto eléctrico	Quemaduras, asfixia, paros cardiacos, conmoción e incluso la muerte. Traumatismo como lesiones secundarias
Equipo, accesorios o instalaciones eléctricas	Incendios	Quemaduras, asfixia e incluso la muerte. Traumatismo como lesiones secundarias

**Naturales**

Peligros	Riesgos	Consecuencia
Natural: Sismo	Atrapamientos	Traumatismo, politraumatismo, muerte
Natural: Temperatura atmosférica extrema (helada, calor)	Agotamiento	Traumatismo, politraumatismo, muerte



## Físicos

Peligros	Riesgos	Consecuencia
Iluminación Deficiente	Caídas	Contusiones, fracturas
Temperaturas bajas	Exposición a temperaturas bajas	Afecciones respiratorias
Temperaturas altas	Exposición a ambientes calurosos	Deshidratación, quemaduras
Humedad	Exposición	Enfermedades del sist. respiratorio, de la piel
Físico: Ruido	Exposición	Perdida de la capacidad auditiva, irritabilidad, fatiga
Superficies calientes	Contacto	Quemaduras
Vibración	Exposición	Lesión Musculo-Esquelética, tensión nerviosa, dolores lumbares y de cabeza
Físico-Químicos: Gases, fluidos presurizados	Explosión	Fracturas, muerte

## Químicos

Peligros	Riesgos	Consecuencia
Sustancias Inflamables	Incendios	Quemaduras, asfixias, dermatitis, muerte
Sustancias Corrosivas	Contacto, inhalación	Quemaduras, asfixias, alergias, dermatitis, cáncer
Sustancias Nocivas o Tóxicas (Gases, vapores, humos)	Inhalación, ingestión	Intoxicación, asfixia, muerte, cáncer
Sustancias Irritantes	Inhalación, contacto	Alergias, dermatitis, asma
Polvos	Inhalación	Neumoconiosis, asfixia, alergia, asma, cáncer

## Biológicos

Peligros	Riesgos	Consecuencia
Hongos, bacterias, virus	Exposición	Enfermedades de la piel, alergias, infecciones
Vectores (Insectos y roedores)	Contacto	Picaduras, infecciones

## Ergonómico

Peligros	Riesgos	Consecuencia
Postura/posición incomoda	Desgaste	Lesiones Musculo-esqueléticas. Tensión muscular, dolor de cuello en región cervical
Movimiento manual de carga	Desgaste	Lesiones Musculo-esqueléticas, Inflamación de tendones, hombro, muñeca, mano, lumbalgia.
Movimientos forzados	Desgaste	Lesiones Musculo-esqueléticas. Tensión muscular, inflamación de tendones
Distribución del espacio	Desgaste	Lesiones Musculo-esqueléticas



Trabajo prolongado de pie	Desgaste	Lesión Musculoesquelética. Dolores en Miembros, fatiga, edema en Miembros inferiores
Diseño del puesto de trabajo (incluye mobiliario)	Desgaste	Lesión Musculo-Esquelética
Trabajo repetitivo	Desgaste	Lesión Musculo-Esquelética
Trabajo repetitivo	Desgaste	Tendinitis

Procedimientos de trabajo seguro:

Título del procedimiento	Procedimiento de orden y limpieza de equipos
OBJETIVO	Realizar la limpieza de los equipos y dejarlos ordenados de tal manera que el siguiente grupo de estudiantes pueda realizar las prácticas en el laboratorio de manera segura. Realizar inspecciones de equipo para verificar el estado del equipo
Procedimiento	
1	Se retiran las fundas de protección
2	Cada equipo se limpia con una franela seca empapada con alcohol. Esta limpieza de los equipos se realiza al finalizar la practica en laboratorio por los alumnos y los docentes.
	Se realiza la inspección en caso de que presenten fallas, grietas, suciedad, etc.
4	En caso de ser necesario se hace la comunicación para el respectivo mantenimiento, al jefe inmediato, y se procede a poner operativo el equipo
5	Una vez que se deja de utilizar el equipo, se desconecta de toda fuente eléctrica, o fuente de gas de ser el caso.
6	La franela utilizada, se procede a enjuagarla con detergente y se deja secar en un lugar apropiado
7	De tal manera de conservar el orden en el laboratorio cada equipo tiene reservado un espacio y está dentro de una caja con el nombre del equipo rotulado

Título del procedimiento	Procedimiento de orden y limpieza de mobiliario de laboratorio
OBJETIVO	Preservar las condiciones de operatividad del mobiliario en el laboratorio.
Procedimiento	
1	En un balde de ocho litros se hace la solución al 2% de lejía para la limpieza del laboratorio y mesones y piso. En otro balde se prepara una solución de Agua (8 litros), Ace (200 g) y Legía (solución al 2%), para limpieza de pozos.
2	El técnico de laboratorio hará uso de los siguientes equipos de protección personal: Botas de jebe, Guantes de Jebe, mandil, lentes para protección de salpicaduras, gorros desechables para evitar la caída de pelo
3	Se procede a limpiar los mesones, con paño o franela con lejía (franela absorbente amarilla)
4	Se procede a limpiar los pisos, haciendo uso del trapeador.
5	Se procede a limpiar los pozos, con la solución correspondiente, Ayudin, escobilla (scotch brite)



6	Se procede a limpiar las persianas (dos veces por semestre) Se procede a limpiar los fluorescentes (dos veces por semestre) Se procede a limpiar los Puertas (dos veces por semestre) Se procede a limpiar los mostradores de vidrio (dos veces por semestre) Se procede a limpiar la pizarra (dos veces por semestre), con ayudin, alcohol según corresponda.
7	Se procede a limpiar la vidriería (probetas, vaso de precipitados, fiolas, matraz, balones de vidrio, pipetas.), con Ace, ayudin y escobillas de mano, Una vez hecha la limpieza de la vidriería, según sea el caso se realiza la esterilización en las estufas, o caso contrario con agua destilada Esta limpieza se realiza cada vez que finaliza la práctica de laboratorio
8	Una vez concluida la limpieza, el material de limpieza se lava, se seca en un lugar adecuado y se almacena de tal manera que esté listo a su siguiente uso

Título del procedimiento	INSTALACION DE EQUIPO NUEVO
OBJETIVO	La instalación de un equipo nuevo debe seguir un proceso definido, que incluya una adecuada instalación, calibración, validación, documentación y medidas correctivas para los problemas que se puedan presentar
Procedimiento	
1	Instalar el equipo de acuerdo a las especificaciones del fabricante.
2	Calibrar el equipo de acuerdo a lo sugerido por el fabricante.
3	Validar que el equipo trabaja como se espera y como especifica el fabricante
4	Decidir si el equipo es crítico, de ser así incluirlo en la lista de equipos críticos
5	Desarrollar procedimientos, horarios y registros para la calibración, mantenimiento preventivo y control de calidad que forman parte de las regulaciones, requerimientos de acreditación, licenciamiento y manuales del operador
6	Revisar el control de calidad semanalmente cuyo responsable será el o la responsable inmediato y el responsable de Laboratorio lo hará mensualmente, a fin de asegurar que la calibración, mantenimiento preventivo y reparaciones se realicen adecuadamente
7	Preparar el registro para anotar el récord de reparaciones del equipo.
8	Si se encuentra que el equipo está defectuoso antes de ponerlo en funcionamiento, colocarlo en situación de inactividad, marcándolo con un signo visible
9	Arreglar la devolución del equipo ya sea para su reemplazo o reparación







- Procedimientos en caso de accidentes (Marque con una x que accidentes se pueden producir en su laboratorio o taller)

	Actuación en caso de Incendio /
	Actuación en caso de Fuego en el laboratorio. /
X	Actuación en caso de Fuegos pequeños /
X	Actuación en caso de Fuegos grandes /
	Actuación en caso de Fuego en el cuerpo. /
	Actuación en caso de Quemaduras /
X	Actuación en caso de Cortes /
	Actuación en caso de Derrame de productos químicos sobre la piel. /
	Actuación en caso de Corrosiones /
	Actuación en caso de producirse corrosiones en la piel. /
	Actuación en caso de producirse corrosiones en los ojos. /
	Actuación en caso de ingestión de productos químicos. /
	Actuación en caso de inhalación de productos químicos. /
X	Actuación en caso de cortaduras /
	Actuación en caso de Fracturas /
	Actuación en caso de Golpes /
	Actuación en caso de Heridas / Excoriaciones / Rasguños /
	Actuación en caso de Intoxicación /
	Actuación en caso de Picaduras /
X	Actuación en caso de Caídas/
X	Actuación en caso de contactos eléctricos. /





Seguridad en el manejo de productos químicos, biológicos o radiológicos, eléctricos (Adecuarlo a su laboratorio/Taller)

Seguridad en el Taller:

### EL ESPACIO DE TRABAJO

Se entiende por lugares de trabajo las áreas del Centro de Trabajo –edificadas o no- en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder en razón de su trabajo.

El lugar de trabajo es generador de riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores. En este caso vamos a tratar los aspectos relacionados con la seguridad, es decir, los que provocan accidentes como son las caídas, golpes, cortes, quemaduras...

En estos aspectos se incluye todo, desde el mismo edificio hasta la temperatura e iluminación, el mobiliario y el espacio de trabajo. Por ejemplo: estanterías, escaleras, suelos, techos, ocupación por trabajador, señalización, puertas, desniveles, servicios higiénicos, servicios de primeros auxilios, locales de descanso, etc.

Trabajadores más afectados...

- Los accidentes más graves, relacionados con los lugares de trabajo, ocurren en la cocina, la humedad en el suelo, las grasas derramadas, las quemaduras, los cortes...  
Medidas de Prevención y Protección

- Un buen diseño y planificación de los lugares de trabajo antes del comienzo de la actividad.

- Mantenimiento de las instalaciones, maquinaria y mobiliario (por ejemplo suelos en perfecto estado, estanterías ancladas...)

- Suelos y calzado antideslizantes en cocinas y lugares en donde puedan derramarse líquidos,

- Escaleras con tiras antideslizantes en los peldaños.

- Adecuada limpieza: evitar grasas derramadas, desperdicios, suelos húmedos...

- Orden: no utilizar de almacén sitios que no son para tal fin, mantener los cuchillos y elementos punzantes debidamente ordenados y enfundados. No colocar obstáculos en lugares de tránsito como los pasillos.

- Iluminación adecuada para el trabajo a realizar y el lugar en el que se transita.

Evitar brillos

y deslumbramientos en los puestos en los que se trabaje con pantallas de visualización de datos.

- Alejamiento de los puestos de trabajo de las superficies calientes como hornos y cocinas.

Evitar llenar recipientes que están al fuego excesivamente.

Cómo Actuar...

- Todos los aspectos relacionados con los lugares de trabajo están perfectamente regulados en el Real Decreto sobre las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo. Comprueba y exige su cumplimiento.

- Antes de reformar o modificar los lugares de trabajo la empresa debe informar y consultar a



los Delegados de Prevención. Exige que prevalezcan criterios preventivos y ergonómicos en el nuevo diseño.

- Solicita a la empresa que evalúe la adecuación del ritmo e intensidad del trabajo, "las prisas"

y factores que afectan al mantenimiento, orden y limpieza son los mayores generadoras de accidentes de trabajo.

- Infórmate a través de tus compañeros sobre el estado de los lugares de trabajo en los que están ubicados e informa a la empresa sobre las irregularidades detectadas.

## RUIDO

La exposición al ruido es muy frecuente en ciertas actividades del sector de hostelería,

...en comedores, bares y restaurantes con la clientela constantemente hablando en tonos elevados, música de fondo, movimiento de platos y vasos.

...en cocina, con las máquinas en funcionamiento -cortadoras, picadoras, batidoras, freidoras etc.- y la manipulación de menaje -loza, vasos, cubiertos, bandejas de metal.

... en discotecas con música excesivamente alta.

Si a estos factores se une una inadecuada distribución del espacio y una mala selección de los materiales utilizados para la insonorización en techos y paredes del local, el ruido, además, reverbera y como consecuencia de esto se amplifica.

El nivel sonoro elevado puede llegar a producir pérdida de audición de distintos grados e incluso la sordera profesional.

Pero cuando el nivel no es tan elevado, pero sí molesto por su frecuencia y continuidad durante la jornada, hablamos de disconfort acústico. Este no produce pérdidas significativas de audición pero sí otras alteraciones -como son las digestivas, nerviosas y psicológicas - e interferir en la comunicación y en la realización de tareas convirtiéndose en un factor de riesgo posible generador de accidentes.

### Trabajadores más afectados

- Trabajadores de discoteca, en donde los niveles sonoros son tan altos que pueden producir sordera profesional.
- Camareros de restaurantes y bares.
- En cocina: todos los trabajadores en general y, en particular, los que están cerca o manejan maquinaria y colocan menaje de cocina.
- En recepción en horas punta.

### Medidas de Prevención y Protección

- Diseño de los lugares de trabajo eligiendo materiales que absorban el ruido (las baldosas y acristalamientos reverberan el ruido, la madera, alfombras y cortinas lo absorben).
- Actuar sobre el origen del ruido: apantallar y aislar actividades que generan ruido, mantenimiento adecuado de la maquinaria...
- Facilitar medios de Protección individual si el ruido sobrepasa lo legalmente establecido.



### Cómo actuar...

- Solicita a la empresa que cuando se renueve la maquinaria entre los factores determinantes para su elección prime la baja emisión del ruido (dato que el fabricante está obligado a informar).
- Si sospechas que un compañero está sometido a una emisión elevada de ruido solicita mediciones en ese puesto de trabajo.
- Comprueba que se facilitan medios de protección si es necesario (por ejemplo tapones)
- A veces soluciones sencillas evitan riesgos, por ejemplo la colocación de un paño en la bandeja en donde se vacían los cubiertos.
- Solicita rotación de puestos para reducir la exposición al ruido.

### TEMPERATURA

La exposición a temperaturas extremas es un factor de riesgo importante en cocinas: la entrada constante a cámaras frigoríficas o despensas con temperaturas bajas y alternando con la permanencia cerca de focos de calor como son los hornos, placas y llamas abiertas.



En la entrada en cámaras, los espacios de tiempo suelen ser tan escasos que el organismo no puede aclimatarse adecuadamente. A esto hay que sumarle que el calor en cocinas conlleva un alto grado de humedad, lo que dificulta regulación de la temperatura del cuerpo humano.

En otros puestos de trabajo nos encontramos con problemas de disconfort térmico, la temperatura está regulada para el cliente que se encuentra en situación de poca actividad –ocio normalmente- mientras que los trabajadores – camareros por ejemplo - tienen un ritmo elevado de trabajo

que unido con la obligación, en algunos casos, de llevar uniforme soportan un incómodo calor que no pueden regular con la eliminación de alguna prenda de vestir.

En muchas ocasiones alternan el calor de las salas con las corrientes frías de los lugares de tránsito (por ejemplo, desde la cocina a la sala de los comensales -.

Algo similar le ocurre a las cámaras de pisos, transitan por los pasillos y entran a hacer las habitaciones encontrando que, en cada una de ellas, existen temperaturas diferentes que previamente han sido seleccionadas con el control manual por los clientes.

#### Trabajadores más afectados

- Todos los puestos de cocina
- Camareros de sala, restaurante etc.
- Camareras de pisos

#### Medidas de Prevención y Protección



- Apantallamiento de zonas de trabajo, es fundamental que la cocina sea un espacio amplio y bien distribuido.
- Aislamiento de zonas de temperatura extrema: establecimiento de zonas intermedias para separar las zonas frías de las zonas de calor.
- Potentes campanas extractoras para los vapores de cocina
- Alejamiento de los puestos de trabajo de las placas, hornos y llamas vivas, así como de otros emisores de calor como son los focos de luz.
- Facilitar a los trabajadores que entran en las cámaras de frío ropa aislante.
- Eliminar o disminuir las corrientes con dobles puertas, mamparas o cortinas.

Cómo actuar...

- En caso de utilizar obligatoriamente uniforme, solicita que estos sean adecuados a la temperatura a soportar existiendo una prenda adicional no obligatoria para trabajadores que perciban más frío.
- Sugiere a tus compañeras que realizan la limpieza de habitaciones que regulen la temperatura de cada una de ellas antes de iniciar su limpieza.
- Solicita a la empresa que el número de trabajadores sea adecuado a la cantidad de trabajo en horas punta, el aumento del ritmo de trabajo eleva la actividad del organismo y por tanto la temperatura.
- Solicita el control de emisiones de corrientes frías.

## ELECTRICIDAD

La electricidad como factor de riesgo puede tener dos consecuencias: las descargas eléctricas o electrocución, por contactos directos o indirectos, y ser generador de incendios.

Las instalaciones eléctricas deben cumplir una normativa específica y contar con la debida autorización que se facilita al inicio de la actividad de la empresa. El problema se genera por el incorrecto mantenimiento de las instalaciones, realizándose modificaciones posteriores que pueden alterar lo autorizado en su momento.

El riesgo de contacto directo se debe a instalaciones fijas sin los adecuados aislamientos, por ejemplo cables pelados, y el contacto indirecto por fallos en las carcasas o aislamiento de la maquinaria derivándose la corriente eléctrica a dicha máquina.

Trabajadores más afectados

- En cocina en donde el riesgo se incrementa al existir zonas mojadas y trabajadores con manos húmedas constantemente.
- En las barras de bares y cafeterías en las que existe exceso de maquinaria eléctrica y zonas de humedad.
- Trabajadores de mantenimiento

Medidas de Prevención y Protección

- Cumplimiento de la norma específica.
- Tomas de tierra y aislamiento en perfecto estado de mantenimiento
- Revisiones periódicas de las instalaciones eléctricas, equipos y maquinaria.
- Información y formación de los trabajadores.



- No accionar equipos con manos mojadas o sin calzado aislante si hay humedad en el suelo.

Cómo actuar...

- Informa de todas las deficiencias que detectes o detecten tus compañeros en la instalación eléctrica.
- Exige reparación inmediata si la avería está cerca de las zonas de humedad.

## INCENDIOS

En hostelería, los factores determinantes para que se produzca un incendio son: instalaciones eléctricas deterioradas o en mal estado, almacenamiento incorrecto de productos inflamables, llamas vivas en contacto con productos inflamables por ejemplo en la cocina, el fuego y el aceite, la acción de fumar de los clientes y la presencia de materiales inflamables, moquetas, cortinas -.

Debido a estos factores, a la presencia de numerosas personas –clientes y trabajadores - en los centros de trabajo y a la gravedad de las posibles consecuencias de un incendio ha hecho que exista una estricta normativa específica en hostelería (Orden 25/09/79 sobre Prevención de Incendios en Establecimientos Turísticos).

Trabajadores más afectados

- Sobre todo los de cocina debido a la presencia de varios de los factores generadores de incendios.

Medidas de Prevención y Protección

- Revisiones periódicas de las instalaciones eléctricas
- Almacenamiento adecuado de productos inflamables
- Orden y limpieza en las cocinas, por ejemplo eliminar grasas en campanas extractoras, freidoras etc.
- Cumplir estrictamente la normativa vigente: instalación de medidas de detección y alarma, luces de seguridad, señalización de evacuación y salidas de emergencia, instalación de medidas de extinción adecuadas y suficientes (mangueras, extintores, bocas de incendio equipadas..) etc..
- Contar con planes de autoprotección contra incendios actualizados con designación de trabajadores formados y capacitados para ejecutarlos.
- Revisión constante de los equipos de extinción (retimbrado de extintores, revisión de mangueras..).

Cómo actuar...

- Exige que el mobiliario del centro de trabajo sea del más resistente al fuego (moquetas ignífugas por ejemplo).
- Exige formación e información para todos los trabajadores sobre las medidas y pautas de actuación en caso de incendio.
- Solicita información, si aún no te la han facilitado, sobre quienes son los trabajadores encargados de las medidas de emergencia y primeros auxilios (que





deberán ser suficientes en número, estar formados y cubrir todo el tiempo en que la empresa cuente con trabajadores).

## AGENTES QUÍMICOS

En las operaciones de limpieza se manipulan productos químicos siendo, alguno de ellos, bastante agresivos como son los desinfectantes y desengrasantes.

La compra de estos productos suele ser a granel y después se transvasa a otros envases más manejables para su uso pero carentes de las etiquetas identificativas correspondientes.

Estas etiquetas informan sobre cómo se usa el producto y avisan del peligro que conlleva con pictogramas (dibujos).

El distribuidor está obligado a adjuntar, en el primer pedido que realice una empresa la ficha técnica del producto que contiene información detallada del mismo sobre su fórmula, su correcto uso y los peligros y las medidas en caso de accidente. Esta ficha no suele llegar a los verdaderos usuarios: los trabajadores que, además, suelen usar estos productos sin la adecuada protección de las manos y mucosas, produciendo generalmente alteraciones en la piel y del sistema respiratorio (por la inhalación de los vapores que se desprenden).

Los productos más utilizados son:

- Irritantes: irritan piel, mucosas y sistema respiratorio (amoníaco)
- Nocivos: Ocasionan dermatitis, alergias y pueden afectar al sistema nervioso central (disolventes)
- Corrosivos: producen quemaduras (lejías)

Trabajadores más afectados.

- Camareras de pisos y personal de limpieza en general
- Auxiliares de cocina que realizan las operaciones de limpieza
- Personal de mantenimiento de piscinas en los hoteles.

Medidas de Prevención y Protección

- Formación e información sobre el producto, su correcta utilización y medidas a tomar en caso de accidente.
- No realizar operaciones de transvase en lugares cerrados o sin ventilación suficiente.
- No mezclar productos.
- Facilitar guantes y mascarillas
- Elegir dentro de la gama de productos los menos dañinos y agresivos.
- Con determinados productos y en espacios pequeños, realizar las tareas de limpieza con bastante ventilación.
- No vaciar los productos en recipientes que puedan ser confundidos con bebidas.

Cómo actuar...



- Solicita copia de la ficha de seguridad del producto para todos los trabajadores que los utilicen.
- Exige información y formación cuando se cambie de productos.
- Informa a tus compañeros de la importancia de usar guantes y/o mascarillas.

## AGENTES BIOLÓGICOS

En la manipulación de alimentos, especialmente carnes y pescados, se pueden producir contactos con agentes biológicos presentes en ellos que pueden pasar al trabajador ocasionándoles problemas de salud.

En operaciones de limpieza de baños y aseos se puede estar en contacto con otros microorganismos susceptibles de ocasionar enfermedades a los trabajadores.

Los conductos de aire acondicionado o ventilación, si no se ha hecho el mantenimiento y limpieza correcto, pueden albergar agentes biológicos que pueden ocasionar molestias respiratorias y alergias a los trabajadores.

### Trabajadores más afectados

- Personal de cocina y economato
- Personal de limpieza, camareras de pisos

### Medidas de Prevención y Protección

- Exigencia del Carné de Manipulación de Alimentos
- Limpieza y desinfección de útiles y superficies de cocina
- Correctas medidas de higiene personal
- Mantener los alimentos a temperatura correcta
- Alejar las basuras de las cocinas
- Desinfección y desinfección de cocinas
- Utilizar guantes en operaciones de limpieza
- Mantenimiento y limpieza de filtros y conductos de aire acondicionado

### Cómo actuar...

- Informa a tus compañeros sobre la importancia de usar guantes en las operaciones de limpieza
- Solicita a la empresa ropa de trabajo en abundancia para que los trabajadores de cocina se cambien con asiduidad
- Exige que se desechen alimentos de los que se sospeche puedan estar en mal estado.

## HERRAMIENTAS MANUALES

En cocinas se puede considerar como herramientas manuales todos aquellos útiles con los que se corte, trinche, deshuese etc.





Estos útiles están provistos de partes punzantes y filos cortantes que los convierte en un factor de riesgo cuyas consecuencias pueden ser los cortes y heridas abiertas de diversa consideración.

#### Trabajadores más afectados

- Todos los trabajadores de cocina
- Camareros

#### Medidas de Prevención y Protección

- Mantenimiento de los útiles desechando los deteriorados
- En las compras de estos útiles tiene que primar la calidad sobre el precio
- Utilización de los guantes de malla homologados para las operaciones de corte así como realizarlas en superficies adecuadas (tablas).
- Orden y limpieza, por ejemplo: almacenar los cuchillos en soportes que enfunden la hoja completa.

#### Cómo actuar...

- Solicita que existan útiles en número suficiente
- Las "prisas" incrementan los accidentes, solicita que existan trabajadores suficientes



#### POSTURAS, ESFUERZOS Y MANIPULACION



Las posturas forzadas, los esfuerzos y la manipulación de grandes pesos o cargas voluminosas pueden desencadenar lesiones y alteraciones del sistema muscular y esquelético.

Las posturas estáticas y en pie durante largas jornadas laborales provocan y agravan, además de las mencionadas en el párrafo anterior, alteraciones del aparato circulatorio como por ejemplo las varices.

#### Trabajadores más afectados

Prácticamente todos los puestos de trabajo del sector pero destacamos:

- Las camareras de pisos y personal de limpieza que realizan numerosos movimientos y esfuerzos para limpiar baños, hacer camas, cargar ropa...
- Los camareros que se mantienen durante la jornada laboral en pie cargando bandejas con pesos...
- En la cocina, manipulando grandes recipientes o cargando y descargando alimentos en el economato...
- Los trabajadores de recepción y conserjería...

#### Medidas de Prevención y Protección

- Adaptación del puesto de trabajo y diseño de tareas
- Utilización de ayudas mecánicas (carros etc.) para el manejo de cargas



- Entrenamiento del trabajador en el manejo de cargas y de postura mecánica corporal
- Evitar los cambios bruscos de temperatura que agravan posibles lesiones
- Organización del trabajo para evitar ritmos de actividad elevados e introducir pausas y micropausas para la recuperación.
- Sillas ergonómicas para los trabajadores de recepción.

Cómo actuar...

- Asegúrate que en la Evaluación Inicial de Riesgos se evalúan a los trabajadores que manipulan cargas utilizando la Guía Técnica del Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Exige que en la formación se incluyan cursos de higiene postural y manejo de cargas.
- Comprueba y asesórate de la idoneidad de los medios mecánicos para el manejo de cargas.
- Antes de renovarse el mobiliario o los equipos de trabajo exige que sean ergonómicos, es decir, que se adapte a los trabajadores para facilitarles su trabajo y eliminar riesgos.
- Solicita a la empresa que se evalúe la adecuación de los ritmos de trabajo y la intensidad del mismo.
- Comprueba que en los exámenes de vigilancia de la salud de los trabajadores se utilizan protocolos médicos específicos para detectar alteraciones músculo-esqueléticas y del aparato circulatorio.



## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Los problemas derivados de la organización del trabajo pueden ocasionar la aparición de accidentes y de problemas de salud a los trabajadores como la ansiedad, el estrés, la depresión y el agravamiento de lesiones ya existentes.

El ritmo de trabajo en hostelería es un factor de tipo organizativo que genera problemas de salud y seguridad. Los ritmos se elevan en períodos punta –servicio de comidas, desayunos- y en épocas del año –vacaciones, Navidades -.

Además, en estos periodos estacionales de trabajo se contrata a personal sin formación adecuada al puesto de trabajo a ocupar. Por ello, las exigencias para la realización de tareas a veces son superiores a las capacidades del trabajador.

La polivalencia de funciones, el trabajador para todo, se está extendiendo en el sector e igual que en el caso anterior, se le exige la realización de tareas para las que no está formado y que se tienen que aprender sobre la marcha.

Los trabajadores del sector que están de cara al público, reciben una gran cantidad de informaciones distintas que obligan a dar respuesta en breve tiempo. La carga mental que conlleva es un riesgo para la salud.

Las jornadas irregulares y los turnos nocturnos, son frecuentes en el sector. Este tipo de organización del trabajo produce alteraciones de los ritmos biológicos del trabajador, los humanos somos seres de actividad diurna y nuestro organismo está adaptado a esta circunstancia.



Las consecuencias más habituales de este tipo de jornadas son las alteraciones del funcionamiento del organismo –su actividad baja notablemente por la noche-, las digestivas y del sueño. A esto hay que sumar las alteraciones de la vida social y familiar.

Las jornadas irregulares –exceso de horas de trabajo, pérdida de días de descanso etc.- producen fatiga física y mental aumentándose los errores en el trabajo y dificultando la atención y por ello la probabilidad de ocurrir accidentes.

Por último, hay que añadir que el trabajo nocturno conlleva el uso de vehículos para trasladarse al centro de trabajo ya que el transporte público por la noche es escaso. El cansancio de la jornada y la reducida visibilidad nocturna pueden ser la causa de accidentes, llamados *in itinere* y considerados accidente de trabajo, a veces con resultados nefastos.

### Medidas de Prevención y Protección

- Establecer pausas y descansos periódicos para la recuperación de la fatiga
- Acondicionar estos lugares de descanso adecuadamente: cómodos y tranquilos
- Reforzar los turnos de trabajo en periodos punta y épocas del año
- Formar e informar a los trabajadores sobre las tareas a realizar
- No sobrecargar las jornadas con exceso de horas
- Respetar los días de descanso en el turno de noche
- Comida caliente y equilibrada para los trabajadores con horario nocturno
- Reducir la carga de trabajo por la noche
- Exámenes de vigilancia de la salud específicos para el trabajador nocturno

### Cómo actuar...

- Solicita a la empresa la evaluación específica para los factores de riesgo derivados de la organización del trabajo, suelen ser los que se tratan con menos profundidad.
- Vigila el cumplimiento de la normativa sobre jornadas de trabajo y trabajo nocturno
- Solicita el establecimiento racional de pausas y micropausas.

### Signos y etiquetas

Rombo NFPA: NFPA 704 es la norma estadounidense que explica el "diamante de materiales peligrosos" establecido por la Asociación Nacional de Protección contra el Fuego (inglés: National Fire Protection Association), utilizado para comunicar los riesgos de los materiales peligrosos. Es importante para ayudar a mantener el uso seguro de productos químicos.

### Etiquetado en laboratorios

Las etiquetas utilizadas en el laboratorio por tamaño se adecuarán perfectamente a los diferentes contenedores utilizados en el laboratorio: tubos plásticos o de vidrio (Eppendorf, Falcon, placas Petri, Terasaki, Elisa, crioboxes, racks, portaobjetos, pajuelas, viales,...) y que por sus características técnicas son capaces de resistir los procesos analíticos: temperaturas de hasta -190°C (Nitrógeno Líquido), temperaturas de hasta +100°C y procesos de autoclavado, procesos de tinción histológica, ácidos,... incluso



etiquetas capaces de adherirse sobre material congelado para que pueda etiquetar su crioteca sin necesidad de descongelar sus muestras.

Clasificación de los Materiales Peligroso (seleccionar de la lista en la pagina web)

Clase 2: GASES

2.1 Gases inflamables

f Metano, propano



Señales de seguridad Seleccionar de la lista

- Señales de prohibición
- Señales de localización de equipos de lucha contra incendio
- Señales de Advertencia y peligro:
- Señales de vías de evacuación
- Señales de información general - Señales de obligación y protección personal

Señales de prohibición



**Ref. 490**  
Prohibido  
beber u comer



**PROHIBIDO  
FUMAR**

**Ref. SP-4106**



Señales de localización de equipos de lucha contra incendio



**Ref. 10**  
Extintor de incendios



Señales de Advertencia y peligro


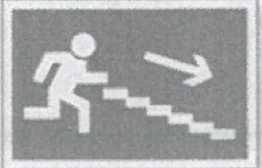





 <p><b>Ref. 393</b> Peligro Biológico</p>	
--	--

Señales de vías de evacuación



	
 <p><b>Ref. 520</b> Equipos primeros auxilios</p>	

Señales de información general - Señales de obligación y protección personal

 <p><b>OBLIGATORIO TENER ENGANCHADAS LAS BOTELLAS</b></p> <p><b>Ref. SO-2117</b></p>	 <p><b>USO OBLIGATORIO DE GAFAS PROTECTORAS</b></p> <p><b>Ref. SO-2122</b></p>
---	--



 <p><b>OBLIGATORIO LAVARSE LAS MANOS</b></p>	 <p><b>USO OBLIGATORIO DE REDECILLA</b></p>
 <p><b>USO OBLIGATORIO DE PANTALLA</b></p>	 <p><b>USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA</b></p>
 <p><b>USO DE ROPA PROTECTORA</b></p> <p><b>Ref. SO-2160</b></p>	



Equipos de protección personal (adecuarlo al laboratorio/taller).

Para alumnos y docente encargado:

Protectores de los ojos, la cara y cabeza	Redecilla
Protectores de la piel	
Protectores de las manos y los brazos	Guantes
Protectores de las vías respiratorias	Mascarilla
Protectores del oído	
Protectores de las piernas y pies	Botas de jebe
Protectores del tronco y del abdomen	Mandil
Protectores de la totalidad del cuerpo	



Para personal que prepara insumos de laboratorio.

Protectores de los ojos, la cara y cabeza	Redecilla
Protectores de la piel	
Protectores de las manos y los brazos	Guantes resistente a acidos, solventes
Protectores de las vías respiratorias	Mascarilla
Protectores del oído	
Protectores de las piernas y pies	Botas de jebe
Protectores del tronco y del abdomen	Mandil
Protectores de la totalidad del cuerpo	







## ANEXO 01:

### Procedimientos en caso de accidentes





## Anexo 01: Procedimientos en caso de accidentes

Todos los Accidentes y/o incidentes se deben de informar al personal encargado del laboratorio, para luego ser reportado a la estadística de accidentes de la Universidad.

Una vez producido el accidente y/o incidente debe de ser atendido por el personal calificado en la Universidad, es decir por los tópicos que están en las áreas

- Área de Sociales. Tópico en la Facultad de Ciencias de la Educación
- Área de Ingenierías: Tópico del estadio Hochimin
- Área de Biomédicas: Tópico de Mediunsa

Incendio

Fuego en el laboratorio.

- Evacuar el laboratorio, por pequeño que sea el fuego, por la salida principal o por la salida de emergencia si no es posible por la principal. Avisar a todos los compañeros, sin que se extienda el pánico y conservando siempre la calma.

Fuegos pequeños

- Si el fuego es pequeño y localizado, apagarlo utilizando un extintor adecuado, arena, o cubriendo el fuego con un recipiente de tamaño adecuado que lo ahogue. Retirar los productos químicos inflamables que estén cerca del fuego. No utilizar nunca agua para extinguir un fuego provocado por la inflamación de un disolvente.

Fuegos grandes

- Aislar el fuego. Utilizar los extintores adecuados. Si el fuego no se puede controlar rápidamente, accionad la alarma de fuego, avisad al servicio de extinción de incendios y evacuat el edificio.

Fuego en el cuerpo.

- Si se te incendia la ropa, grita inmediatamente para pedir ayuda. Estírate en el suelo y rueda sobre ti mismo para apagar las llamas. No corras ni intentes llegar a la ducha de seguridad si no está muy cerca de ti.
- Es tu responsabilidad ayudar a alguien que se esté quemando. Cúbrele con una manta antifuego, condúcele hasta la ducha de seguridad, si está cerca, o hazle rodar por el suelo.
- No utilices nunca un extintor sobre una persona.
- Una vez apagado el fuego, mantén a la persona tendida, procurando que no coja frío y proporcióname asistencia médica.

Quemaduras.

- Las pequeñas quemaduras producidas por material caliente, baños, placas o mantas calefactoras, etc., se tratarán lavando la zona afectada con agua fría durante 10-15 minutos. Las quemaduras más graves requieren atención médica inmediata. No utilices cremas y pomadas grasas en las quemaduras graves.

Cortes.

- Los cortes producidos por la rotura de material de cristal son un riesgo común en el laboratorio. Estos cortes se tienen que lavar bien, con abundante agua corriente, durante 10 minutos como mínimo. Si son pequeños y dejan de sangrar en poco tiempo, lávalos con agua y jabón y tápalos con una venda o apósito adecuados. Si son grandes y no paran de sangrar, requiere asistencia médica inmediata.





## Derrame de productos químicos sobre la piel.

- Los productos químicos que se hayan vertido sobre la piel han de ser lavados inmediatamente con agua corriente abundante, como mínimo durante 15 minutos. Las duchas de seguridad instaladas en los laboratorios serán utilizadas en aquellos casos en que la zona afectada del cuerpo sea grande y no sea suficiente el lavado en un fregadero. Es necesario sacar toda la ropa contaminada a la persona afectada lo antes posible mientras esté bajo la ducha. Recuerda que la rapidez en el lavado es muy importante para reducir la gravedad y la extensión de la herida. Proporciona asistencia médica a la persona afectada.

## Corrosiones

### Actuación en caso de producirse corrosiones en la piel.

- Por ácidos. Corta lo más rápidamente posible la ropa. Lava con agua corriente abundante la zona afectada. Neutraliza la acidez con bicarbonato sódico durante 15-20 minutos. Saca el exceso de pasta formada, seca y cubre la parte afectada con linimento óleo-calcareo o parecido.
- Por álcalis. Lava la zona afectada con agua corriente abundante y aclárala con una disolución saturada de ácido bórico o con una disolución de ácido acético al 1%. Seca y cubre la zona afectada con una pomada de ácido tánico.

### Actuación en caso de producirse corrosiones en los ojos.

- En este caso el tiempo es esencial (menos de 10 segundos). Cuanto antes se lave el ojo, menos grave será el daño producido. Lava los dos ojos con agua corriente abundante durante 15 minutos como mínimo en una ducha de ojos, y, si no hay, con un frasco para lavar los ojos. Es necesario mantener los ojos abiertos con la ayuda de los dedos para facilitar el lavado debajo de los párpados. Es necesario recibir asistencia médica, por pequeña que parezca la lesión.

### Actuación en caso de ingestión de productos químicos.

- Antes de cualquier actuación concreta pide asistencia médica.
- Si el paciente está inconsciente, ponlo en posición inclinada, con la cabeza de lado, y échale la lengua hacia fuera. Si está consciente, mantenlo apoyado. Tápalo con una manta para que no tenga frío.
- Prepárate para practicarle la respiración boca a boca. No le dejes sólo.
- No le des ningún tipo de bebidas.
- No provoques el vómito si el producto ingerido es corrosivo.

### Actuación en caso de inhalación de productos químicos.

- Conduce inmediatamente la persona afectada a un sitio con aire fresco. Requiere asistencia médica lo antes posible.
- Al primer síntoma de dificultad respiratoria, inicia la respiración artificial boca a boca. El oxígeno se ha de administrar únicamente por personal entrenado. Continúa la respiración artificial hasta que el médico lo aconseje.
- Trata de identificar el vapor tóxico. Si se trata de un gas, utiliza el tipo adecuado de máscara para gases durante el tiempo que dure el rescate del accidentado.
- Actuación en caso de accidente o pinchazo en prácticas con enfermos.
- Acude en el plazo más corto posible al servicio de medicina preventiva, para su notificación y seguimiento.

## NORMAS BÁSICAS DEL MANEJO DEL BOTIQUÍN

1. Los botiquines, en ningún caso, solucionarán problemas mayores de salud, sólo sirven para ayudar a brindar los primeros auxilios y solucionar problemas menores, tampoco el botiquín reemplazará los servicios de una farmacia.



2. Los botiquines no deben contener medicamentos que pueden ser peligrosos para la salud sin prescripción médica, por ejemplo: antibióticos, antihipertensivos (medicamentos para la presión arterial alta), cardiotónicos, todo tipo de inyectables y jeringas, etc.

3. El diseño de un botiquín de primeros auxilios debe ser para gente que no tenga conocimientos médicos ni farmacológicos, pero que haya recibido entrenamiento en primeros auxilios.

4. Los botiquines deben ser revisados mensualmente en su reposición y fechas de caducidad de los medicamentos. Los medicamentos faltantes deben ser reemplazados, en lo posible trate de no tener menos de la mitad en cuanto a la cantidad de cada uno de los medicamentos recomendados en este instructivo.

5. Todos los medicamentos caducados deben ser desechados inmediatamente. Los medicamentos que por algún motivo estén fuera de sus cajas, en el que no se aprecie el nombre del producto ni la fecha de caducidad o tengan algún tipo de daño en su presentación, deben ser desechados.

6. El presente instructivo describe los botiquines de acuerdo a las necesidades de los diferentes sitios de gTb, debe consultar en el apartado respectivo del instructivo para la localización en la que se encuentre. En caso de que las oficinas o estaciones requieran botiquines para porterías, cocinas, etc.; el contenido de estos botiquines será el mismo que el recomendado para vehículos.

Los botiquines deben estar en un lugar visible, de fácil accesibilidad y con su respectiva identificación, no deberán estar cerrados con llave.

8. Debe existir una señalización que indique la vía para llegar a un botiquín o el lugar de primeros auxilios.

9. Los medicamentos descritos en los botiquines son relativamente seguros si se cumplen con las indicaciones que se encuentran explicadas. Recuerde que todos los medicamentos, además de producir un alivio de síntomas, pueden producir efectos colaterales que podrán ser peligrosos para su salud, por lo que se recomienda evitar la administración de medicamentos sin prescripción médica.

10. Cuando utilice el botiquín y por algún motivo el producto buscado sea el último, debe informar al responsable para reponer inmediatamente el medicamento y así no dejar el botiquín incompleto.

11. Si por algún motivo en su botiquín agregaran algún medicamento o producto que esté siendo utilizado por alguna persona de su área, debe ser con la autorización y consulta respectiva al departamento médico de gTb. Este medicamento debe ser debidamente etiquetado (con el nombre de la persona) y se agregarán sus instrucciones en un lugar visible dentro del botiquín.

12. Es importante llevar un registro de la utilización de los medicamentos de un botiquín, por lo que al utilizar algún medicamento se debe registrar en el formulario respectivo (GFS.039), para ayudar al control realizado por el encargado o líder de Salud de la Estación.

Por ningún motivo se debe restringir el uso del botiquín a los trabajadores, siempre que se cumplan con las normas recomendadas en este instructivo.

13. Se deben incluir en las reuniones de seguridad temas relacionados con la atención de primeros auxilios y uso del botiquín de primeros auxilios.

14. Las cantidades de medicamentos descritas en este instructivo son referenciales, para las auditorías se revisará sólo la disponibilidad de insumos y medicamentos de acuerdo al instructivo.



15. En las Estaciones y sitios de gTb S.A. se cuenta además con los siguientes complementos para la atención de emergencias: equipo para protección de patógenos del sistema sanguíneo (Bloodborne pathogen Response Kit); equipo para Reanimación Cardiopulmonar (CPR Kit) y equipo para atención de quemaduras (Burn Kit).

## Actuación en caso de Fracturas

### Actuación

1. Evitar movilizaciones (propias y del herido).
2. Exploración:
  - Evaluación primaria: signos vitales.
  - Evaluación secundaria, preguntando por sensaciones, dolor, posibilidad de movimiento, comparación de extremidades, acortamiento de las mismas, deformidades. etc.
3. Valorar los pulsos distales (radial o pedio), para descartar la existencia de hemorragias internas.
4. En el caso de una fractura abierta, aplicar sobre la herida apósitos estériles.
5. Inmovilización
6. Tapar al paciente (Protección térmica)
7. Evacuación, manteniendo el control de las constantes vitales y vigilando el acondicionamiento de la fractura.

### Inmovilización

Las razones para inmovilizar son múltiples. Si se consigue evitar el movimiento del hueso y de la articulación, conseguiremos:

1. Prevenir o minimizar las complicaciones por lesión de estructuras vecinas como pueden ser los músculos, los nervios y los vasos sanguíneos.
2. Evitar el cambio en la estructura de la fractura (de incompleta a completa, de cerrada a abierta).
3. Reducir el dolor.
4. Evitar el shock

Para inmovilizar una fractura se deberán seguir las siguientes recomendaciones:

- Tranquilizar al accidentado y explicarle previamente cualquier maniobra que tengamos que realizar.
- Quitar todo aquello que pueda comprimir cuando se produzca la inflamación (anillos, brazaletes...)
- Inmovilizar con material (férulas) rígido o bien con aquel material que una vez colocado haga la misma función que el rígido (pañuelos triangulares) .
- Almohadillar las férulas que se improvisen (maderas, troncos...).
- Inmovilizar una articulación por encima y otra por debajo del punto de fractura.



- Inmovilizar en posición funcional (si se puede) y con los dedos visibles.
- Nunca reducir una fractura (no poner el hueso en su sitio).
- Evacuar siempre a un centro hospitalario.

## Intoxicación

En caso de ingestión tóxica por vía oral

Se debe identificar la sustancia y estimar la cantidad ingerida.

Si el afectado vomita, limpiar el vómito procurando que no entre en contacto con la piel. Si se ha manchado las ropas, limpiarle y cambiarle.

Mantener a la víctima cómoda y vigilada.

En caso de inhalación de un tóxico

Retirar a la persona del foco de intoxicación, airear si es una habitación. Para ello asegúrese de que no suponga un peligro real. Tome aire y contenga la respiración. Use mascarillas, o pedazos de tela en la boca y la nariz.

Comprobar respiración. Si no respira, proceder a realizar las maniobras de Reanimación Cardiopulmonar.

En caso de intoxicación por vía cutánea

Retirar todo el tóxico, quitar la ropa y lavar las zonas expuestas con abundante agua.

No utilizar ningún tipo de neutralizante o antídoto.

Picaduras y mordeduras: lavar con agua y jabón y aplicar frío local (bolsa con hielo) en la zona de la mordedura para ralentizar su absorción. No hacer torniquetes, cortes o succiones. Observar si hay restos de espinas o agujones, y retirarlos con unas pinzas.

## Actuación en caso de caída

Ir en busca de una silla y colocarla a la altura de su cabeza.

Colocar con suavidad a la persona de lado (siempre con el lado afecto arriba).

Flexionar caderas y rodillas

Utilizar la silla para que nuestro familiar se agarre con la mano sana mientras que le damos estabilidad a la silla y le ayudamos a adoptar la posición de rodillas de forma que se encuentra de frente a ella.

Nos colocamos en su lado afecto y le pedimos que levante la pierna sana de forma que adopte la posición de caballero.

Le ayudaremos a impulsarse hacia arriba colocando una de nuestras manos sobre la silla para asegurarla y la otra por detrás de su pantalón por si necesitara asistencia para levantarse.



Una vez que esté de pie y se haya estabilizado, realizar de forma lenta y controlada un giro de 180° hasta ponerse de espaldas hacia la silla para poder finalmente sentarse sobre ella.

## Actuación en caso de un Accidente

### 2.1. ACTIVACIÓN DEL SISTEMA DE EMERGENCIA (Proteger, Avisar, Socorrer)

Ante cualquier accidente siempre se debe activar el sistema de emergencia.

Para ello se deben recordar las iniciales de tres actuaciones: Proteger, Avisar y Socorrer (P.A.S.).

- Proteger: tanto al accidentado como el que va a socorrer.
- Avisar: alertar a los servicios de emergencia (hospitales, bomberos, policía, protección civil). El teléfono de emergencia en Arequipa es el Bomberos 116 o 213333.
- Socorrer: una vez que se haya protegido y avisado se procederá a actuar sobre el accidentado, practicándole los primeros auxilios.

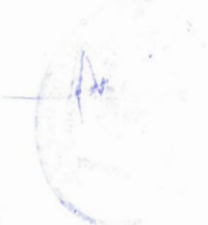
### LIBERACIÓN DE UN ACCIDENTADO POR ELECTRICIDAD

- Antes de tocar al accidentado se debe cortar la corriente.
- Cuando no sea posible desconectar la corriente para separar al accidentado, el socorrista deberá protegerse utilizando materiales aislantes, tales como madera, goma, etc.

Se debe tener en cuenta las posibles caídas o despedidas del accidentado al cortar la corriente, poniendo mantas, abrigos, almohadas, etc. para disminuir el efecto traumático.

- Si la ropa del accidentado ardiera, se apagaría mediante sofocación (echando encima mantas, prendas de lana, ... nunca acrílicas), o bien le haríamos rodar por la superficie en que se encontrase.

- Nunca se utilizará agua.





### LIBERACIÓN DE UN ACCIDENTADO POR ELECTRICIDAD

Cuando alguien ha quedado "atrapado" por el circuito eléctrico es corriente acudir inmediatamente y tratar de liberar al atrapado y entonces lo que ocurre es que el "socorrista" también queda a su vez "atrapado" y recibe un choque eléctrico.

#### \*LO QUE HAY QUE HACER:

1. **Intentar quitar la corriente**
2. Si 1 no fuera posible: tratar de liberarlo protegiéndose adecuadamente con guantes aislantes, o en caso de no disponer de ellos usar periódicos o una bata u otra sustancia no conductora.
3. **Cogerle por la ropa** (no intentar cogerle por la mano o por cualquier otra zona corporal descubierta porque el riesgo será mayor).

#### \*LO QUE NO HAY QUE HACER:

- **NO intentar liberarlo sin protegerse**

- **NO cogerle por las axilas** (esto es muy peligroso, porque al estar normalmente húmedas, el riesgo choque mano-mano es elevado)

### 2.3. EVALUACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA DEL ACCIDENTADO

#### EVALUACIÓN PRIMARIA

Una vez activado el sistema de emergencia (P.A.S.) y a la hora de socorrer, debemos establecer un método único que nos permita identificar las situaciones vitales o de emergencia médica<sup>1</sup>. Para ello evaluaremos los signos vitales en este orden:

- 1) Conciencia
- 2) Respiración
- 3) Pulso

¿Cuándo llevar a cabo las técnicas de reanimación cardiopulmonar (R.C.P.)? Cuando la respiración y circulación espontánea se han detenido.

La respiración artificial debe ser instantánea, ininterrumpida y duradera.

¿Hasta cuándo? Hasta la recuperación del accidentado o la llegada del equipo profesional.





## MÉTODO DE RESPIRACIÓN ARTIFICIAL

El método boca a boca es el método más directo de reanimación que está al alcance de cualquier persona, sin más requisito que un sencillo entrenamiento.

¿Cómo se realiza?

Debemos insuflar aire de nuestra espiración a los pulmones del accidentado que se encuentre en parada respiratoria, para ello:

1. Las vías respiratorias del accidentado deben estar libres, para que el aire pueda llegar a los pulmones. Para ello, lo primero que debemos hacer es asegurarnos de que no existe ningún cuerpo extraño en la boca del accidentado. En caso contrario debemos extraerlo o limpiar la boca con el dedo, con un trapo o pañuelo.
2. Con el accidentado boca arriba, le echamos la cabeza hacia atrás tanto como podamos, llevando la parte inferior de la mandíbula hacia delante.
3. Taparemos la nariz del accidentado y, por la boca, insuflaremos con fuerza el aire de nuestra espiración. Repetiremos esta operación a un ritmo de 12 veces por minuto.



## MASAJE CARDÍACO EXTERNO

Una vez realizado el boca a boca, debemos asegurarnos de que el oxígeno del aire que hemos insuflado sea transportado a todos los tejidos del cuerpo.

El transporte del aire es efectuado por la sangre arterial que es impulsada por el corazón.

Como consecuencia del choque eléctrico, la fibrilación del corazón produce un fallo cardíaco que impide que el bombeo se realice, por lo tanto el oxígeno de la respiración no puede llegar a los tejidos.



En estos casos, la aplicación del masaje cardíaco externo garantiza la llegada a los diferentes tejidos de la cantidad mínima de oxígeno para continuar desarrollando su actividad.

Para realizar el masaje cardíaco externo, debemos proceder de la siguiente manera:

1. El accidentado debe estar tendido boca arriba sobre una superficie dura.
2. Nos colocaremos de rodillas, a su lado.
3. Colocaremos la parte posterior de la mano sobre la parte inferior del esternón, y sobre esta mano apoyaremos la otra.



4. En esta posición, presionaremos con fuerza el esternón, haciéndole descender unos tres o cuatro centímetros. A continuación, cesaremos la presión para que el esternón se recupere.
5. Estas compresiones se deben repetir a un ritmo de unos sesenta o setenta veces por minuto.

## EVALUACIÓN SECUNDARIA

Una vez hecho el control de signos vitales, se procede a realizar la valoración secundaria, consistente en evaluar las heridas, quemaduras, fracturas y hemorragias procurando no agravarlas y mantenerlas en el mejor estado posible hasta la llegada del equipo profesional.



## REFERENCIAS PARA CASOS DE EMERGENCIA: DIRECCIONES- TELEFONOS DE SECCIÓN SALUD

Alerta Médica

Los Arces 302 Cayma

Teléfono:

25-9900

Clínica Arequipa

Esquina de Bolognesi con el Puente Grau

Teléfonos:

25-3424 / 25-3438 / 25-3916

Clínica José Prado

Av. Mariscal Castilla 723

Teléfonos:

45-4141 / 45-5050 / 45-5353

EsSalud

Esquina de Peral con Ayacucho

Teléfono:

21-4110

**BOMBEROS:**

Séptima Comandancia Departamental de Arequipa

Av. Bolívar 120 Cercado

Teléfonos:

21-3171 / 23-1740

Bomberos 116 o 213333

Defensa Civil 430343

Emergencia de la Policía Nacional del Perú  
105

Cruz Roja 204343

COMISARÍAS Y POLICÍA NACIONAL (Para este tipo de emergencias llamar al 105)

Primera Comisaría de Arequipa

Teléfono:

21-2731

Segunda Comisaría de Arequipa

Teléfono:

21-3827

Policía de Turismo

Jerusalén 315

Teléfono:

20-1258

**OTROS TELEFONOS IMPORTANTES:**

Sedapar

Av. Virgen del Pilar 1701 Arequipa

Teléfono: 21-5190

Sociedad Eléctrica del Sur Oeste

Consuelo 310 Cercado de Arequipa

Teléfono:

38-1200

Serenazgo:

AREQUIPA 225151

MARIANO MELGAR 455041



C



C